Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ООД, ОГСЭ и ЕН дисциплин
руководитель МК
_____ Л.М.Попадинец
подпись
Протокол №
от « » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
_____ Хухрин А.А.
подпись
от « » _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины
СГ.04«Физическая культура»
по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Форма обучения: очная
профиль получаемого профессионального образования: гуманитарный

Ветлужский муниципальный округ
2025г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение утвержденного приказом Приказ Министерством просвещения России от 26.08.2022 N 778

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»……...4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....13

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» изучается в социально-гуманитарном учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления доровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ПК 1.7. Оформлять организационно-распорядительные документы и организовывать работу с ними, в том числе с использованием автоматизированных систем. ПК 1.8. Оформлять документы по личному составу и организовывать работу с ними, в том числе с использованием автоматизированных систем. ПК 1.9. Организовывать текущее хранение документов, обработку дел для оперативного и архивного хранения, в том числе с использованием автоматизированных систем.	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

	деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	сохранения высокой работоспособности - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Обязательная учебная нагрузка	**140**
Теоретические занятия	**4**
Лабораторные и практические занятия: **Легкая атлетика** **Спортивные игры:** Баскетбол Волейбол Бадминтон **Лыжная подготовка** **Профессионально-прикладная физическая подготовка** **Адаптивная физическая культура** Гимнастика Подготовка к сдаче норм ГТО	**130** **38** **34** 12 12 10 **42** **16** 10 6
в том числе, **промежуточная аттестация** в виде: 8 семестр - дифференцированный зачет.	**2**
Самостоятельная учебная работа	**4**
Всего	**140**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Теоретические занятия**	**4**	ОК 04,ОК 08
Тема 1. Тема 2.	Основы здорового образа жизни. Методика сдачи норм ГТО Средства и методы физической культуры	2 2	
Раздел 2. Практический	**Лабораторные и практические занятия**	**130**	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
Тема 1. Тема 2.	**Самостоятельная работа обучающихся** Сбор и хранение антропометрических данных Сбор и хранение результатов контрольного тестирования	**4** 2 2	ПК 1.7; 1.8; 1.9;
Легкая атлетика		**38**	
Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3х10 м.	8	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - - бег слабой интенсивности 1 км		
Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	10	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км		
Прыжок в длину с разбега, с места	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км - выполнение комплекса упражнений(прыгуна)		

Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в высоту способом «Перешагиванием». Подготовка к сдаче норм ГТО.	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Подготовка к сдаче норм ГТО, ведение дневника спортсмена, регистрация на портале ВФСК ГТО.		
Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).	8	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Подготовка к сдаче норм ГТО, ведение дневника спортсмена, регистрация на портале ВФСК ГТО.		
Спортивные игры		**34**	
Баскетбол		**12**	
Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	- Ведение мяча - Передачи мяча - Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		
Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала		
	- Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции -Учебная игра	4	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами		
Тактические варианты игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала		
	- Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	4	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.		
Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04,ОК 08
	Бросок в кольцо после ведения, бросок в кольцо со штрафной линии, передача мяча в движении в парах.		

			ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся		
Волейбол		**12**	
Техника приемов и передач	Содержание учебного материала		
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу - Учебная игра	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол		
Техника подачи мяча	Содержание учебного материала		
	- Верхняя прямая подача -Нижняя прямая подача - Учебная игра	4	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи		
Техника нападающего удара и блокирование	Содержание учебного материала		
	- Нападающий удар - Блокирование мяча - Учебная игра	4	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся -Отработка нападающего удара - Учебная игра в волейбол		
Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Подача мяча, приём и передача, двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Бадминтон		**10**	
Правила игры	-Правила игры 1х1; 2х2. Стойки и передвижения. Учить технике и тактике подачи при игре 1х1; 2х2.	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся		
Техника и тактика подачи и приёма	Продолжать учить технике и тактике подачи и приёма при игре 1х1; 2х2.	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тактика игры при взаимодействии с партнёром	Система параллельного, диагонального и передне-заднего взаимодействия	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся		
Сдача контрольных нормативов	Челночный бег 4Х9, подача на точность, удары в открытой и закрытой стойке. Контрольная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Лыжная подготовка		**42**	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
Сведения о лыжном спорте	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах		
Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км		
Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода	6	ОК 01, ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км		
Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	4	ОК 01, ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;

	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов		
Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	- Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км		
Способы подъемов в гору	Содержание учебного материала	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	- Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полуелочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой		
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами		
Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	Содержание учебного материала		
	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полу-плугом» - Торможение боковым соскальзыванием Прохождение дистанция 5 км норматив	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов		
Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Преодоление дистанции 5 – км (юноши), 3 – км (девушки)		
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление дистанции 5 – км (юноши), 3 – км (девушки)		
Профессионально-прикладная физическая подготовка		**16**	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;

Адаптивная физическая культура			
Гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Комплекс упражнений вводной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Корегирующая гимнастика при нарушении осанки. - корегирующая гимнастика при нарушении остроты зрения.	2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	6	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
	Методика сдачи, контроля и учета контрольных нормативов ВФСК ГТО Обязательные виды испытаний Виды испытаний по выбору	2 2 2	
	- Организация самостоятельных занятий по ОФП		
Промежуточная аттестация	**Всего:** 6 семестр - дифференцированный зачет.	**2**	ОК 04,ОК 08 ПК 1.7; 1.8; 1.9;
Всего:		**140**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивное оборудование и инвентарь **спортивного зала**: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий
В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

Перечень дидактических материалов:
Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.
Карточки по жестикуляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.
Презентации по видам спорта.
Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».
Рефераты по видам спорта

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2024
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2024
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Современная электронная библиотека https://www.book.ru/

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.

4.Современная электронная библиотека https://www.book.ru/

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материылы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.,. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Формы и методы оценки**
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.	Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет